Rezept

Hafersuppe mit Gemüse

Ein Rezept von Hafersuppe mit Gemüse, am 21.05.2025

Zutaten

- **150 g** Möhren
- **700 ml** Gemüsebrühe
- **60 g** gekochter Schinken
- Salz
- **70 g** Erbsen (TK oder aus dem Glas)
- **75 g** zarte Haferflocken
- **1 TL** Butter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal, 6 g F, 14 g EW, 27 g KH

Zubereitung

1. Die Möhren putzen, schälen und in feine Würfel schneiden. Möhren, Erbsen und Gemüsebrühe in einem Topf zum Kochen bringen und 5 Min. bei kleiner bis mittlerer Hitze unter Rühren köcheln lassen.

---

2. Haferflocken dazugeben und die Suppe weitere 5 Min. unter Rühren kochen lassen. Den Schinken würfeln und zusammen mit der Butter unter die Suppe rühren. Die Suppe mit Salz abschmecken.